

МЕНЮ 02.10.2023

1 день



Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		Завтрак возраст 7-11	
6,4	9,0	20,6	187,00	200	Вермишель отварная в молоке жидкая		
1,7	1,2	19,8	101,70	200	Кофейный напиток с молоком		
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной		
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное		
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное		
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте		
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		Завтрак возраст 12-18	
8,0	11,2	25,7	233,70	250	Вермишель отварная в молоке жидкая		
1,7	1,2	19,8	101,70	200	Кофейный напиток с молоком		
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной		
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное		
5,08	4,6	0,28	62,84	40	Яйцо вареное		
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте		

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		Обед возраст 7-11	
2,8	10,64	25,34	197,26	100	Салат из белокочанной капусты		
2,00	3,60	14,40	107,00	200	Рассольник со сметаной		
13,13	10,73	9,33	182,00	200	Запеканка картофельная с отварным мясом		
0,30	-	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов		
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный		
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		Обед возраст 12-18	
2,8	10,64	25,34	197,26	100	Салат из белокочанной капусты		
2,50	4,50	18,00	133,80	250	Рассольник со сметаной		
19,7	16,1	14,0	273,0	300	Запеканка картофельная с отварным мясом		
0,30	-	30,80	121,00	200	Компот из сухофруктов		
9,90	1,65	61,50	309,00	150	Хлеб ржано-пшеничный		

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		Полдник возраст 7-11	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый		
0,8	5,20	13,20	60,80	20	Вафли		
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		Полдник возраст 12-18	
1,00	0,20	20,20	86,20	200	Сок фруктовый		
0,8	5,20	13,20	60,80	20	Вафли		

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		Ужин возраст 7-11	
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет		
8,40	7,20	38,90	270,50	150	Каша гречневая рассыпчатая		
8,51	22,55	2,31	247,2	80	Гуляш из свинины		
-	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром		
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной		
0,1	7,8	0,1	70,90	10	Масло сливочное		
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		Ужин возраст 12-18	
1,80	12,00	9,60	149,02	120	Винегрет		
11,20	9,60	51,80	360,60	200	Каша гречневая рассыпчатая		
10,64	28,19	2,89	309,00	100	Гуляш из свинины		
-	0,00	14,90	56,80	200	Чай с сахаром		
7,5	2,9	61,4	295,50	100	Батон нарезной		
0,1	7,8	0,1	70,90	0,1	Масло сливочное		

Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		II ужин возраст 7-11	
6,00	5,00	8,40	102,00	200	Ряженка		
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте		
Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Выход		II ужин возраст 12-18	
6,00	5,00	8,40	102,00	200	Ряженка		
1,2	0,3	14,2	70,00	150	Фрукты в ассортименте		